



Centro Educativo de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.centroadultoselmonte.cl
E-mail: contactoelmonte@gmail.com
942294704

Danilo Ibarra, Profesor de Educación Física

CURSOS: Primeros, A y B

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Primeros A,B	Guía N° 3
Fecha de Entrega: Mayo 2020	Formato de entrega: Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
Unidad: Ejercicio Físico y Salud	OA: Conocimientos de la importancia del calentamiento en la actividad física	

GUIA DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA, INVESTIGAR

EL CALENTAMIENTO

El trabajo práctico deberá ser entregado en este formato y aprendido para su interrogación y correspondiente nota.



Centro Educativo de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.centroadultoselmonte.cl
E-mail: contactoelmonte@gmail.com
942294704

1.- Comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento, responde verdadero o falso

	verdadero	falso
Disminuye la fuerza de los músculos		
Estimula el corazón y los pulmones		
Aumenta la elasticidad de músculo y tendones		
Previene las lesiones		
Cansa el organismo		
Prepara al deportista física y psíquicamente		
Aumenta la temperatura de los músculos		
Debe durar menos de cinco minutos		
Se realiza después del ejercicio físico		

2.- Indicar diez ejercicios que aporten a un calentamiento, cinco para tren superior y cinco para tren inferior.